

## **ENTRENAR 4 DÍAS A LA SEMANA**

Esta es una planificación básica, para todos aquellos corredores que por diversas causas, comienzan los entrenamientos después de un periodo de inactividad, o bien para aquellos que por situaciones personales no pueden dedicar más tiempo a esto del entrenamiento de la carrera a pié. Una suma de factores esenciales en el entrenamiento para maximizar la condición física y preparación, fácil de encajar con la cotidianeidad, evitando lesiones y cansancio.

Aunque lo he ordenado de forma en que me parece más conveniente, se pueden elegir los días a conveniencia de cada uno, solo evitando dos sesiones duras seguidas, y procurar que los descansos sean lo mas separados posible, evitando dos días seguidos.

### **LUNES: La carrera de recuperación**

La carrera de recuperación aliviará de la sesión larga del sábado y prepara las piernas para el entreno fuerte del martes. Se trata de una carrera a ritmo lento sostenido, mediante la que prepararás las piernas para el entreno fuerte del martes. La carrera de recuperación será al menos de 20 minutos (lo mínimo); 30 minutos; ó 40 minutos (lo máximo); siempre en función del estado de forma y objetivo, en cualquier caso, no deberá sobrepasar los 50min para no convertirse en un entreno de Carrera Larga.

### **MARTES: Ritmo de Competición**

Estas sesiones son esfuerzos duros y controlados que pondrán a punto, al simular un esfuerzo semejante a la competición. El martes tus piernas estarán descansadas tras la carrera larga del sábado y bastante relajadas después del entreno de recuperación del lunes. Estas sesiones se hacen a un ritmo relativamente rápido, así que debes buscar zonas que sean llanas y, a ser posible, bien medidas para controlar el ritmo de forma exacta. Tras un calentamiento de entre 15 y 20min, realiza sesiones de entre 5 y 8kms a ritmo rápido; termiando con un trote lento de 2 a 3kms.

### **JUEVES: Fraccionados**

Correremos rápido, así que lo haremos sobre distancias cortas; 500, 400, 300 y 200 metros, pudiendo utilizar combinaciones de varias distancias. Estos son ejemplos de entrenamientos fraccionados: 5x500, 6x400, 8x300, 4x400-200. La recuperación entre series y grupos irá en función de la cantidad y calidad de repeticiones, y nivel del sujeto.

### **SÁBADO: Carrera larga**

La carrera larga te da la resistencia necesaria para enfrentarte a los fraccionados y ritmos de competición, además, aumenta tu capacidad aeróbica, enseña a tu cuerpo a correr de manera eficaz, quema calorías y te ayuda a desarrollar la disciplina mental necesaria para correr. El sábado es un día apropiado por dos razones: tendrás más tiempo libre y puedes descansar más tiempo los domingos. Debes empezar despacio y

correr un poco más rápido en la segunda parte de la carrera tranquilo y relajado, aunque el objetivo es correr tranquilo y relajado, no has de obsesionarte con el ritmo. La Carrera larga debe ser al menos de 50 minutos; para llegar más adelante, y añadiendo 5min cada semana, llegar a 90 minutos, siempre en función de los objetivos de cada uno.

*Autor: Toni García Garre*

*Entrenador Nacional de Clubes de Atletismo*